



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Consumo de calcio proveniente de lácteos en
adolescentes mujeres deportistas y no deportistas de
San Juan de Lurigancho, Lima - 2016**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Elizabeth Delia PERALTA CURI

ASESOR

Enriqueta ESTRADA MENACHO

Lima, Perú

2017



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Peralta E. Consumo de calcio proveniente de lácteos en adolescentes mujeres deportistas y no deportistas de San Juan de Lurigancho, Lima - 2016 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2017.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)
FACULTAD DE MEDICINA
Escuela Profesional de Nutrición



ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

183

Conforme a lo estipulado en el artículo 45 de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por los siguientes Docentes:

Presidente: Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo

Miembros: QF. Rosa Lorenza Oriondo Gates
Lic. John William Cruz Cruz

Asesora: Lic. Enriqueta Estrada Menacho

se reunió en la ciudad de Lima, el día miércoles 22 de noviembre del 2017, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**, a la bachiller:

ELIZABETH DELIA PERALTA CURI

Código de Matricula N° 08010361

Tesis: «CONSUMO DE CALCIO PROVENIENTE DE LÁCTEOS EN ADOLESCENTES MUJERES DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA-2016» (aprobado con R.D. N°0010-D-FM-2016 y modificada con R.D. N°0035-D-FM-2017) el mencionado bachiller aprueba el examen, obteniendo la calificación de:

CATORCE (en letras)

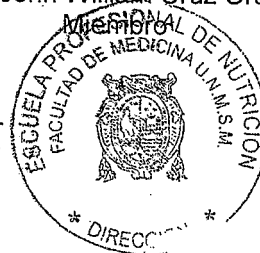
Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo
Presidente

QF. Rosa Lorenza Oriondo Gates
Miembro

Lic. John William Cruz Cruz

Lic. Enriqueta Estrada Menacho
Asesora



DHDP/Evelyn

ANEXO

ANEXO

RESUMEN

Introducción: El calcio es un mineral muy importante en el organismo humano, una de sus funciones principales es la formación de huesos y dientes; sin embargo hay estudios que señalan que existe un bajo consumo de calcio en adolescentes cuando precisamente es en esta etapa que el requerimiento de este mineral es alto. **Objetivo:** Comparar el consumo de calcio proveniente de lácteos en adolescentes mujeres deportistas y no deportistas. **Diseño:** Estudio descriptivo comparativo, observacional y transversal. **Lugar:** Club deportivo y Centro educativo ubicados en el distrito de San de Lurigancho. **Participantes:** 97 adolescentes mujeres de los cuales 47 son deportistas miembros del Club deportivo Túpac y 50 adolescentes no deportistas alumnas del Centro educativo Fe y Alegría N° 37. **Intervención:** Se determinó el consumo de calcio diario mediante una encuesta semicuantitativa de frecuencia de consumo de alimentos, la cual fue aplicada a cada adolescente acompañada por su madre o apoderado. **Principales medidas de resultados:** Consumo de calcio proveniente de lácteos según recomendaciones establecidas por la RDI (Ingestas dietarias recomendadas) de la National Academy of Science – EE.UU (2011). **Resultados:** Las edades de las participantes fueron en promedio 11.9 ± 1.27 años para las deportistas, y 12.2 ± 0.75 años para las no deportistas. Las adolescentes deportistas tuvieron un consumo de calcio proveniente de lácteos en promedio 697.2 ± 274.7 mg/día, mientras las no deportistas tuvieron un consumo promedio de 514.1 ± 163.4 mg/día. Comparando mediante la prueba “t” el consumo de calcio proveniente de lácteos de ambos grupos, se encontró una diferencia significativa con un P valor de 0.00. **Conclusiones:** Se evidencia un bajo consumo de calcio proveniente de alimentos lácteos tanto en las adolescentes deportistas como en las no deportistas, siendo las adolescentes no deportistas quienes presentaron menor consumo.

Palabras claves: lácteos, frecuencia de consumo, adolescentes deportistas, adolescentes no deportistas.

ABSTRACT

Introduction: Calcium is a very important mineral in the human body, one of its main functions is the formation of bones and teeth. In Peru there are studies that indicate that there is a low calcium intake in adolescents when precisely at this stage the requirement of this mineral is high. **Objective:** To compare the consumption of calcium from dairy products in adolescent female athletes and non-athletes. **Design:** Study of quantitative approach, descriptive, observational and transversal type **Place:** Sports club and educational center located in the district of San de Lurigancho. **Participants:** 97 participants of which 47 are athletes members of the Túpac Sports Club and 50 non-female students of the Fe y Alegría Educational Center N ° 37. **Intervention:** Daily calcium intake was estimated by applying a semiquantitative survey on frequency of food consumption. Each survey was applied through an interview directed to each adolescent accompanied by her mother or attorney. **Main measures of results:** Consumption of calcium from dairy products according to recommendations established by the RDI (Recommended dietary intakes) of the National Academy of Science - USA (2011). **Results:** The ages of the participants were on average $11.9 + 1.27$ years for athletes, and $12.2 + 0.75$ years for non-athletes. Adolescent athletes had a calcium intake from dairy on average $697.2 + 274.7$ mg / day, while non-athletes had an average consumption of $514.1 + 163.4$ mg / day. Comparing the consumption of calcium from dairy products from both groups by means of the "t" test, a significant difference was found with a P value of 0.00. **Conclusions:** There is evidence of a low consumption of calcium from dairy foods in both adolescent athletes and non-athletes, with non-athletic adolescents having the lowest consumption.

Keywords: dairy products, frequency of consumption, adolescent athletes, adolescents who are not athletes.